№. 3. Warszawa 19 Stycznia 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Mięsienie twarzy.
(Massage).
Metody, wskazania i przeciwwskazania.

D-r. LUSTER—KRAKÓW.

Technika masażu twarzy, podana w numerze 8 „Kosmetyki“, odnosiła się głównie do normalnej cery.

Obecnie zajmiemy się tym rękoczynem odnośnie do t. zw. cery tłustej.

Wiadomo, że w skórze twarzy mieści się bardzo znaczna liczba gruczołów łojowych, które bywają na tle niedokładnej przemiany materji wypełnione twardą masą tłuszczu, którą to przypadłość nazywamy powszechnie *wągrami*. Stosując mięsienie, celem usunięcia treści gruczołów łojowych, należy uwzględnić kierunki ułożenia wspomnianych narządów w skórze twarzy.

Na R. III uwidoczniłem kierunek przebiegu owych gruczołów, który odpowiada przeważnej liczbie przypadków. Po naparzeniu, względnie dlugotrwałem myciu twarzy w gorącej wodzie, namaszcza się twarz olejkiem migdałowym i masuje ją w kierunkach wskazanych na R. III, przesuwając palce ku strzałkom.

Siła masażu powinna w tym przypadku być dość znaczną, przy lekkim bowiem ucisku nie udałoby się nam wydobyć tłuszczu z głębszych zwłaszcza części gruczołów. W każdym kierunku, zaznaczonym na R. III, masuje się 5 lub 6 razy, najkorzystniej przed spoczynkiem nocnym, ze względu na zaróżowienie się skóry, które w ciągu nocy zupełnie ustępuje. Po skończonym rękoczynie zmywa się twarz w letniej wodzie z dodatkiem boraksu.



Procedury powyższe należy w pierwszych 2-ch tygodniach stosować co drugi wieczór, w następnych zaś raz w ciągu tygodnia.

Nadmienić wypada, że przy wydzielinie oleistej, w przebiegu której skóra pokrywa się nadmiarem połyskującego tłuszczu, nie okazującego skłonności do tężenia, nie masuje się twarzy, gdyż zabieg ten pobudza siłę przemiany materji, czego naturalnem następstwem byłoby wzmożenie funkcji wydzielniczej gruczołów. Fakt wzmiankowany stanowi podstawę racjonalnego leczenia tej postaci łojotoku, która sprowadza wypełnienie gruczołów stężałym tłuszczem.

Naparzania, mycie gorącą wodą i masaż wpływają na zmianę konsystencji twardego tłuszczu, jużto z powodu działania wyższej temperatury, jużto w następstwie pobudzania przemiany materji. Osiągr

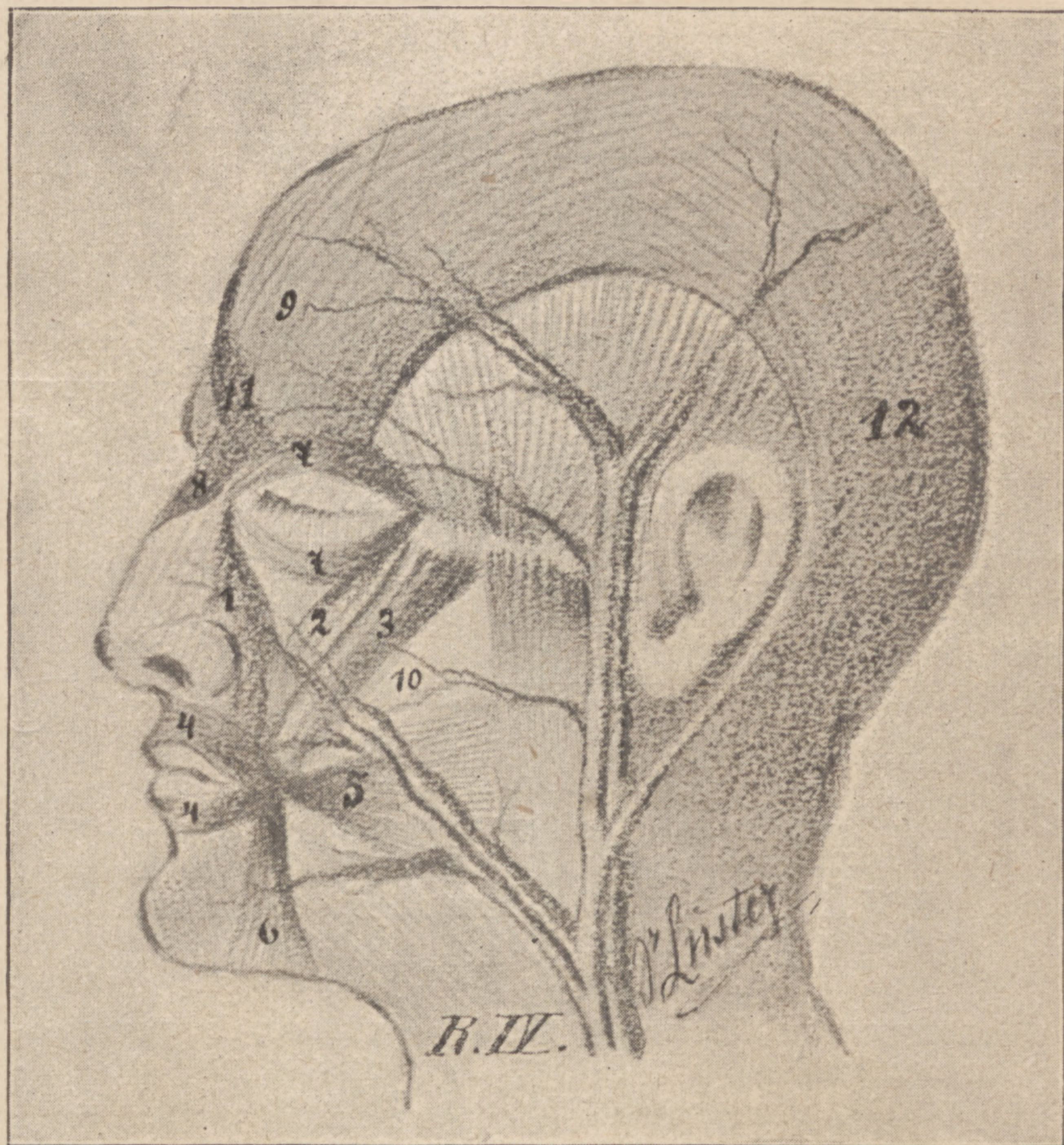
szy przy pomocy wzmiankowanych zabiegów przeobrażenie stężałego tłuszczu na oleisty, unikamy wszelkich zabiegów, warunkujących zwiększoną produkcję płynnego tłuszczu, a zatem naparzań i masażu, a odtłuszczając skórę, doprowadzamy ją do normy.

Bywają przypadki tłustej cery, objawiające się kombinacją obu powyższych postaci wydzieliny tłuszczu. W tych razach spostrzegamy w niektórych częściach skóry wągry obok wybitnego połysku całej twarzy. Rzecz naturalna, że w takim przypadku zastosujemy masaż, celem zupełnej zamiany t. z. suchego łojotoku na postać oleistą, po osiągnięciu której przerwiemy mięsienie aż do chwili uzyskania normalnej cery.

Widzimy z powyższych uwag, że **Effleurage** ma obszerne zastosowanie w kosmetyce, aczkolwiek skutek daje się osiągnąć tym zabiegiem wtedy, gdy wykonanie jego odpowiada wszelkim postulatom wiedzy lekarskiej.

Pétrissage, czyli ugniatanie tkanek. Rękoczyn ten znajduje zastosowanie w warunkach normalnych i w przebiegu zboczeń, a odnosi się głównie do mięśni i tłuszczu. Metody i szczegóły odnośnie do tego zabiegu, w warunkach normalnych omówimy później, a obecnie zajmiemy się niektóremi objawami odbiegającemi od normy.

Jak wiadomo, powstają przedwcześnie fałdy i zmarszczki wtedy, gdy skóra utraciła swą elastyczność, gdy nastąpił zanik tkanki tłuszczowej podskórnej lub w końcu, jeśli została zachwiana równowaga w działaniu mięśni, co tem łatwiej występuje, o ile mięśnie są mało odporne, dzięki swej nikłej budowie. Na moment ostatni zwrócimy w niniejszej rozprawce głównie uwagę.



Objaśnienie R. IV:

Mięśnie 1, 2, 3, podnoszą kąt ust ku górze.
Mięsień 6 obniża kąt ust ku dołowi.
Mięsień 5 (t. zw. mięsień śmiechu, Musculus risorius) od dala kąt ust na zewnątrz.
M. 4—4 — zwieracz ust — zbliża kąty ust ku sobie.

Ta grupa mięśni, okalająca usta, wraz ze zwieraczem ma dla nas najważniejsze znaczenie, albowiem

---

Dr. B. W-ski.

Estetyka i hygiena ciała.

I.

Usta.

Usta są najpiękniejszą ozdobą twarzy. Jeżeli oczy odzwierciadlają stan naszej duszy, usta — wyrażają stan naszego temperamentu. Nic więc dziwnego, że wielu poetów poświęciło najpiękniejsze chwile swego natchnienia „rozmarzającym usteczkom swych ukochanych“. Tajemnicy tego uroku ust należy szukać w ich niezwykłej ruchliwości i estetycznej grze mimicznej.

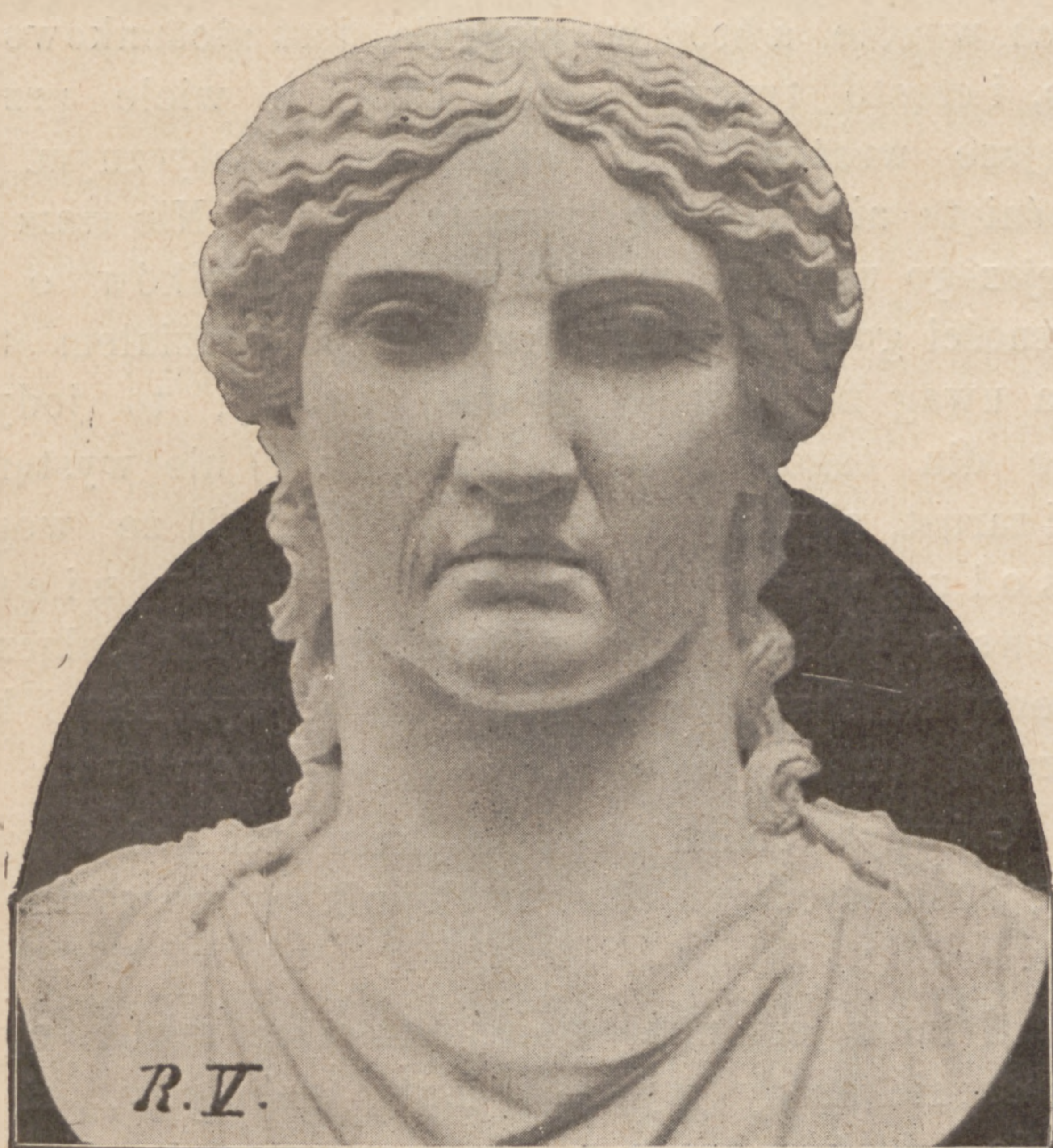
Wieleż to razy był każdy z nas świadkiem, jak z rozchylonych do pocałunku usteczek nagle zrywał się cały huragan oburzenia, nienawiści, pogardy, lub też z obojętnych napozór ust wytryskiwało źródło współczucia, miłości i rozkoszy. O ustach z punktu widzenia estetyki możnaby dużo pisać. Niestety, zakres naszego pisma nie pozwala nam zbyt długo zatrzymywać się nad tym tematem; wybaczą mi więc czytelnicy, jeżeli do tego organu naszego ciała, któremu poeci poświęcili tyle tomów, przystąpię z zimną analizą hygienisty lekarza.

Ładnie zbudowane usta polegają na *prawidłowej formie warg, ich świeżej barwie i estetycznej mimice.*

Mężczyzna, a tembardziej kobieta, nie może być zaliczonym do ładnych, o ile natura odmówiła im jednego z tych trzech kardynalnych warunków. Najważniejszym jednak warunkiem z pośród tych trzech wyżej wzkazanych jest estetyczna mimika ust, bez której żadna twarz nie może być nazwaną piękną. Estetyczna mimika ust bywa zazwyczaj wrodzoną, lecz może być ona również i nabytą, o ile będziemy cierpliwie i starannie kształcili ją w sobie. Jak każdy ruch naszego ciała może być w normalnych wa-

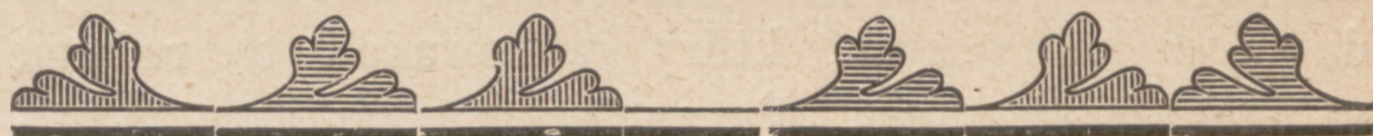
osłabienie jednych z mięśni tej grupy warunkuje wzmożone działanie antagonisty, t. j. mięśnia przeciwdziałającego.

Wyobraźmy sobie *niedowład* grupy mięśni (1, 2, 3), utrzymujących usta w poziomem położeniu, a mających jednocześnie stałą tendencję podnoszenia kątów ust ku górze, czemu przeciwdziała mięsień (6), starający się obniżyć kąty ku dołowi, natenczas ustaje równoważące działanie mięśni 1, 2, 3, a ściągacz kątów ust (6) obniża je coraz bardziej. Na rycinie V uwidoczniłem, jak w wysokim stopniu zmienia się wyraz twarzy w następstwie zachwiania równowagi poszczególnych mięśni.





(Dokończenie nastąpi).



runkach doprowadzony do precyzyjnych wymagań estetyki, tak również i usta, pod wpływem stałego ćwiczenia, mogą nabrać tego piękna ruchów, którego odmówiła nam w poszczególnych przypadkach natura. Niezbędnym jest tu jednak jeden warunek: kształt ust powinien być normalnym, czyli odpowiadać pewnym warunkom wymaganym nie tylko przez anatomję, lecz i estetykę.

Kształt ust zależny jest od wielu czynników. Przedewszystkiem ważną rolę odgrywa budowa obu szczęk. Dolna i górna szczęka powinny być rozwinięte proporcjonalnie do całej budowy czaszki, to znaczy, ani zbyt wybiegać ku przodowi, ani też być odsuniętemi zbyt ku tyłowi. Siekacze powinny być osadzone w kierunku prawie pionowym i blizko przylegać do siebie. Brak tych zębów, lub źle zastosowany aparat sztuczny zniekształca usta nieraz do niepoznania. Zbyt wybiegające ku przodowi zęby nadają twarzy wyraz małpi; zbyt znowu odsunięte ku tyłowi spłaszczają całą twarz.

Drugim czynnikiem odgrywającym wybitną rolę w budowie ust stanowią mięśnie, które nadają im zarys anatomiczny. Najwięcej powierzchownie leżącym mięśniem jest mięsień zwieracz ust (orbicularis oris), przyjmujący największy udział w tworzeniu warg, otwieraniu i zamykaniu szczeliny ust. Do niego przymocowuje się cały szereg innych mięśni, odchodzących bądź od szczęki, bądź też od drugich kości twarzowych; każdy z tych mięśni — prócz zwieracza ust — jest podwójny i ma odmienną czynność w stosunku do ust, które też dzięki im posiadają niezwykłą ruchliwość i grę mimiczną. Na mięśniach spoczywa skóra, która w tem miejscu jest zaopatrzoną w bardzo obfitą warstwę tłuszczu, nadającą wargom pulchność i miękkość. Czerwona część warg jest dalszym ciągiem błony śluzowej, wyściełającej wewnętrzną powierzchnię jamy ustnej. Bar-

O pielęgnowaniu męzkiego zarostu.

Byron, który się golił przez całe swe życie, wyraził się o brodzie, iż jest ona przekleństwem dla każdego mężczyzny. Ze zdaniem poety angielskiego zapewne nie zgodzi się wiele osób, których twarz zdobią piękna broda i wąsy.

Dzisiaj pod względem noszenia zarostu nie istnieje w społeczeństwie naszem jakikolwiek bądź zwyczaj lub moda; inaczej jednak było przed wielu laty.

Broda u niektórych narodów stanowi nietykalną część ciała; jeszcze do dnia dzisiejszego zachował się u pewnych plemion zwyczaj zapuszczania długiej, nienaruszalnej w swym kształcie i całości brody. Lecz obok hołdowania długiemu zarostowi, już za czasów bardzo odległych sztuka golenia nie była obcą. Egipcyanie, assyryjczycy, chińczycy golili brody na długo jeszcze przed Narodzeniem Chrystusa. Rrzymianie uważali golone brody i wąsy za oznakę osobistej wolności i szlachectwa. Z biegiem czasu zwyczaj golenia zaczął się powoli przyjmować i u wielu narodów, które przez długi szereg lat uważały wogóle owłosienie ciała za nietykalne. Najwcześniej wyzwoliła się z tego przesądu inteligencja. Luter był jednym z pierwszych, który wprowadził tę reformę w wiekach średnich. Przywilej noszenia zarostu stosunkowo najdłużej się zachował w sferze wojskowej. Obecnie, jak wspomniałem wyżej, istnieje zupełna swoboda u wszystkich kulturalnych narodów pod względem noszenia brody i wąsów; dzięki też temu sztuka pielęgnowania zarostu bardzo się rozwinęła.

Ileż to dzisiaj istnieje różnych odmian chociażby brody! Jedni lubują się w brodzie à la Gustaw Adolf, drudzy noszą bakenbardy „aux coteletes", inni znowu „en cadre", „au roi" etc. Niestety, większość mężczyzn zdaje się nie pojmować tej prostej zasady, że każda odmiana zarostu jako naśladownictwo naturalnego oryginału powinna być zastosowaną ściśle do wyrazu twarzy. O brodzie i wąsach wogóle istnieje mylne przekonanie, że są one ozdobą męzkiej twarzy. Piękny zarost jest rzeczywiście ozdobą, lecz zarostów takich wogóle, a bród w szczególe, jest stosunkowo nie dużo, i często twarz ogolona czyni o wiele przyjemniejsze wrażenie pod względem estetycznym, niż obrośnięta niekształtną kosmatą brodą. Nie mam najmniejszego zamiaru przekonywać czytelników o konieczności golenia brody; jeżeli wypowiedziałem tych kilka uwag na korzyść golonej twarzy, to jedynie tylko dla tego, ażeby pokazać, iż: 1) nie wystarczy mieć zarost, aby się módz nim chełpić; 2) że wogóle absolutnie pięknego zarostu niema, 3) zawsze pojęcie tego piękna jest ściśle połączone z szeregiem innych warunków, jakto: wyrazem i konfiguracją twarzy, budową głowy, wzrostem etc.

Głównym celem mego artykułu jest podać garść uwag kosmetycznych dla zwolenników noszenia zarostu.

Mylnem jest mniemanie, istniejące wśród ogółu, że noszenie brody wymaga mniej zabiegów, niż jej golenie. Piękna broda nie zawsze jest, że się tak wyrażę, rzeczą wrodzoną; częstokroć można ją nabyć

---

wa jej zależną jest od obfitości naczyń, stanu krwi i grubości powierzchownej warstwy błony śluzowej, która u osób delikatniejszych bywa zazwyczaj bardzo cienką i przezroczystą.

Kształtnie zbudowane usta w stanie spoczynku, czyli przy schodzących się wargach, powinny tworzyć drobną, nieco łukowato zarysowaną szczelinę, z lekko wzniesioną częścią środkową i lekko opadającemi nazewnątrz kątami. Górna warga w środkowej linji nieco zachodzi na dolną; w kątach zaś przeciwnie—dolna przeważa nad górną. Długość warg i zależna od tego wielkość szczeliny ust nie powinna być ani zbyt dużą, ani też zbyt małą: normalnie nie powinna ona przekraczać linji kłów.

Wargi nie powinny być zbyt wązkie lub zbyt grube, gdyż w pierwszym przypadku podczas śmiechu występują szpecąco dziąsła, w drugim — wargi czynią wrażenie obrzmiałych wałków.

Otóż jeżeli usta odpowiadają tym wszystkim warunkom, resztę czyli estetyczną mimikę można nabyć drogą starannego i systematycznego ćwiczenia. Często się jednak zdarza, że usta nawet o brzydkim kształcie, przy umiejętnem zastosowaniu gry mięśni, nabierają pięknego wyglądu; są to jednak przypadki stosunkowo dosyć rzadkie. W każdym razie nie należy nigdy tracić nadziei osiągnięcia kiedykolwiek pożądanych rezultatów nawet, jeżeli warunki anatomiczne są bardzo niesprzyjające. Przypomnijmy sobie z historji Demostenesa, który drogą systematycznego ćwiczenia umiał usunąć nawet taką wadę jak jąkanie się.

Dla osiągnięcia pięknego *wyrazu* należy zawsze przyzwyczajać usta przed lustrem do estetycznych ruchów. Nie mogę tu podawać przepisu odnośnie do tego rodzaju ćwiczeń: są to rzeczy bardzo indywidualne, istnieje jednak kilka nieodzownych warunków, których

drogą umiejętnych zabiegów i racjonalnego pielęgnowania. Przyczyny, dla której wielu młodych ludzi posiada kosmatą i zbyt miękką, o płowym wyglądzie brodę, należy szukać w tem, że młodzież będąc niecierpliwą, nie wyczekuje czasu, aż włosy po pewnym okresie golenia nabiorą odpowiedniej sztywności i koloru. Nasze pokolenie jest wogóle zwyrodniałe pod względem fizycznym, dla tego też włosy u nas rzadko dosięgają tej bujności, jaka cechowała naszych przodków; bez sztucznego podrażnienia gruczołów włosowych dziś trudno wyhodować sobie ładny i bujny zarost. Jak dalece rzadko spotykamy dziś piękny zarost, świadczyć może chociażby fakt stale obserwowany u rekrutów, którzy pomimo swej pełnoletności (20 — 21 lat) zaledwie posiadają lekki puszek na miejscu zarostu.

Jak każda roślinność, broda i wąsy również wymagają stałego doglądu, a nieraz i sztucznego użyźniania. Dłuższe i częste golenie jest jednym ze środków, które bywają zalecane dla pobudzenia porostu włosów. Golić należy ostrą brzytwą, unikając podrażnienia skóry. Jeżeli jednak, pomimo zachowania wszelkiej ostrożności, skóra zostanie zbyt podrażnioną, wystarczy pokryć dotknięte miejsca lekką warstwą pudru ryżowego lub jakąkolwiek bądź obojętną maścią.

Do golenia należy używać mydeł nie drażniących i nie zawierających lotnych składników, albowiem te pochłaniają tłuszcze z gruczołów włosowych. Wielu fryzjerów używa tak zwanego proszku do golenia. Niestety, proszki te, jakkolwiek bardzo wygodne pod względem zastosowania, często zawierają nierozpuszczalne substancje metalowe, które stanowczo szkodliwie działają na skórę, i dla tego też nie zalecam ich a radzę lepiej stosować zawsze mydła, o ile skład tych proszków jest nam nieznany.

Z pośród wypróbowanych, w kierunku nieszkodliwości, mydeł do golenia, mogę zalecić mydło *„Crême d'ambrosie“*, *„Savon de Naples pour la barbe“* i mydło podług następującego przepisu.

Rp.
Sapon. alb. in pulv. 32,0
Gummi arab. pulv. 2,0
Rhiz. Iridis pulv. 1,0
Ol. Rosar.
Ol. Bergam. $\overline{a}$. q. s.
M. D. S. Mydło w proszku.

O ile da się zauważyć, że zarost, pomimo systematycznego golenia, nie powiększa się, a nawet włosy zaczynają wypadać, należy przedewszystkiem zbadać, czy niema jakichkolwiek wykwitów na skórze, gdyż one bywają najczęstszą przyczyną złego porostu i wypadania włosów. Jeżeli wykwitów niema, można zastosować miejscowo tak zwane środki „drażniące“. Środków tych obecnie jest bardzo dużo, i dla tego też należy względem nich zachować się bardzo oględnie i zbytnio nie ufać szumnym reklamom.

Tych kilku przepisów, które załączę poniżej, wystarczy najzupełniej. Jeżeli pomimo ich zastosowania rezultat okaże się nie wystarczającym, należy zawsze zwrócić się do specjalisty lekarza, który powinien dokładnie rzecz zbadać i właściwą przyczynę określić.

Najłagodniejszym i najmniej kłopotliwym pod względem zastosowania środkiem jest codzienne mycie za pomocą naparu z liści rozmarynowych. Przyzwy-

---

należy stale przestrzegać przy wszystkich tego rodzaju ćwiczeniach.

Należy pamiętać, że im mniejsze ruchy wykonywają usta, bądź to podczas śmiechu, bądź też podczas rozmowy lub jedzenia, tem lepiej zachowuje się ich wdzięk. Lekki uśmiech jest zawsze estetyczniejszym, niż głośny chichot. Każda kobieta, która śmiać się nie umie, nie może być ładną i wygląda bardzo pospolicie. Mówca, pracujący zanadto mięśniami twarzy i ust, nigdy nie wywrze dodatniego wrażenia na szerszem otoczeniu. Grecy i Rzymianie umieli należycie ocenić estetykę tych ruchów. Wspomnijmy naprzykład Peryklesa, który umiał do precyzji doprowadzić każdy ruch swego ciała: gdy zjawiał się na mównicy, jego piękny olimpijski spokój i precyzyjna mimika twarzy zdobywały mu huragany oklasków. A przecież ani Perykles, ani Demostenes, ani inni mówcy nie przechodzili żadnej szkoły, lecz sami w sobie rozwijali ten wdzięk ruchów i mimikę twarzy.

Im wcześniej rozpoczniemy odnośne ćwiczenia, tem prędszym i pewniejszym będzie rezultat naszych starań. W wieku późniejszym mięśnie wiotczeją i tracą w znacznym stopniu swoją jędrność i giętkość.

Tem zakończę uwagi, dotyczące estetyki ust i przejdę do strony hygienicznej i kosmetycznej tego organu, przyczem zwrócę punkt ciężkości na wargi, jako na część najważniejszą i najwięcej interesującą pod względem kosmetycznym.

(Dokończenie nastąpi).



czajenie nacierać zarost różnemi środkami, zawierającemi spirytus, bywa bardzo zgubnem pod względem następstw, albowiem włosy tracą w takim razie część swego tłuszczu, łatwo zasychają i płowieją. W przypadkach, kiedy napar z liści rozmarynowych okazuje się niewystarczającym, można stosować preparaty nieco mocniejsze. Jako jeden z lepszych środków pod tym względem mogę zalecić bardzo rozpowszechniony w Ameryce i Anglji płyn „Bay-Rhum", zwłaszcza „Bay-Rhumy" z zawartością alkaljów. Należy wystrzegać się jednak lichych, bezwartościowych preparatów, i używać wyłącznie dobrych, wypróbowanych.

Nieco mocniejszym środkiem od „Bay-Rhumu" jest preparat, składający się z 3 grm. aromatycznego spirytusu amoniakalnego, 2 grm. nalewki z muszek hiszpańskich i 30 grm. gliceryny, rozpuszczonych w jednym litrze wody różanej. Płyn ten należy dwa razy dziennie, rano i wieczorem, wcierać we właściwe miejsce czystą szczoteczką albo też zraszać starannie gąbką. Z innych środków mogę zalecić tak zwaną „*wodę królowej Wiktoryi*", przyrządzoną podług recepty dra Lococka, lekarza nadwornego zmarłej królowej Bardzo niezłożony i dobry środek można otrzymać z czosnku, jeżeli kilka jego roztartych główek nastawimy na wódce francuzkiej i po 36 godzinach przecedzimy. Do wyciągu tego można dodać nieco naparu z korzeni łopianowych.

Obecnie cieszy się wielkiem powodzeniem „*Eau de Quinine*", mieszanina z alkoholu, chininy, szafranu, balzamu brzozowego i gliceryny, do której dla zapachu dodaje się jakiegokolwiek bądź olejku aromatycznego.

Prócz kategoryi *płynów*, wyżej tylko co wymienionych, istnieje jeszcze cały szereg *pomad* i *olejków* stosowanych z również dobrym rezultatem, w celu pobudzenia porostu włosów.

Nie będę ich wszystkich wyliczać, a zresztą jestto, ze względu na ich olbrzymią liczbę, rzeczą zupełnie niemożliwą; poprzestanę więc tylko na jednym którego skuteczność została należycie wypróbowaną; jest nim tak zwane: „*unguentum pomadinum album*", zawierające tanninę, chininę, napar z czosnku, nieco, wody kolońskiej i olejek bergamotowy.

Otóż wyżej przytoczone preparaty wystarczają zazwyczaj w zupełności w przypadkach, gdzie niema jakiejś poważniejszej przyczyny złego porostu lub wypadania włosów. Jeżeli jednak te środki okażą się bezsilnemi, należy-powtarzam-szukać przyczyny albo w zboczeniach ogólnych organizmu, albo też w miejscowem cierpieniu skóry.

Myliłby się bardzo ten, który, zaopatrzywszy się w pewien zasób środków kosmetycznych, sądziłby, iż uczynił wszystko dla nadania estetycznego wyglądu swojemu zarostowi.

Zaznaczyłem już wyżej, że każdy mężczyzna noszący brodę lub wąsy, powinien pilnie ich doglądać i dużo tracić czasu na ich pielęgnowanie. Pod tym względem rzadko kto umie obchodzić się należycie ze swym zarostem. Iluż to spotykamy mężczyzn, którzy spożywając zupę lub jakikolwiek płyn, niemiłosiernie maczają w niej swe wąsy i oblewają niemi brodę. Zarost nie powinien być nigdy wilgotnym, a tem bardziej pokryty jakiemi bądź płynami w rodzaju zupy.

Dla uniknienia tego należy podcinać wąsy, aby one zbyt nie opuszczały się na wargę. Po każdem jedzeniu należy je wymyć letnią wodą, dobrze na sucho wytrzeć i zaczesać. Młodzież ma również zły zwyczaj ciągłego zakręcania wąsów; stanowczo działa to ujemnie na porost ich i powoduje często wypadanie włosów. O ile kto pragnie wąsom swym lub brodzie nadać pewną sztywność, może użyć specjalnie do tego celu przeznaczonych pomad i olejków. Preparatów tego rodzaju obecnie jest bardzo dużo, i nazywają się one powszechnie fixatoir'ami od francuzkiego słowa fixer, co znaczy utrwalać. Podstawę każdej pomady stanowią tłuszcze w postaci sadła (świńskiego, wołowego lub jakiegokolwiek innego), do których, dla nadania im twardej konsystencji, dodaje się parafinę lub wosk. Dobroć pomady poznaje się po zapachu: jeżeli po pewnym czasie nabiera ona nieprzyjemnej woni — jestto dowodem, że przyrządzono ją ze zjełczałego tłuszczu.

Dla ścisłości jednak zauważyć muszę, iż lepiej jest nie używać wcale tłuszczów w postaci olejków lub pomad, jako ciał łatwo jelczejących i wydzielających woń niemiłą.

Z tego samego względu nie mogę również zalecić ogólnie stosowanej t. zw. *brylantyny*, która wprawdzie nadaje wąsom miękkość i połysk, lecz działa szkodliwie na zarost, albowiem zawiera olejek rącznikowy (Ol. Ricini), łatwo jełczejący, na którym osiada pył, wskutek czego włosy się zlepiają; mogę natomiast zalecić glicerynę, która nie jelczeje, ułatwia dobry układ włosów podczas czesania i daje się łatwo zmyć wodą. Oto jeden z wielu przepisów:

Rp.
Glycerini 40,0
Essencji jaśminowej 20,0.
MDS. Do włosów.

Dr. St. S.



Przepisy na środki, zastępujące specyfiki.

Pasta do zębów.
(Kalodont).

Rp.
Carmini 4,0
Liquor ammonii caust. 15,0
Calcii carbonici 400,0
Rhisoma Iridis flor. 100,0
Lapid. Pumicis 50,0
Saponis medic. pulv. 50,0
Glycerini 200,0

Mucilag. gumm. arab. 200,0
Sachari Cumarini 5,0
Ol. Menthae pip. 12,0
„ Citri 3,0
„ Salviae 1,0
„ Gaultheriae 0,5
„ Anisi 0,5
M. f. pasta. S. Pasta do zębów.

Płyn przeciw potnieniu rąk.

Rp.
Boracis 16,0
Ac. salicylici 15,0
Ac. borici 5,0
Glycerini
Spir. dil. ā 60,0
MDS. Zewnętrzne.

Ocet toaletowy, odpowiadający znanemu powszechnie „Vinaigre de toilette".

Rp.
Spiritus vini 250,0
Ac. acetici 15,0
Vanillini 1,0
Resin. Benzoes 5,0
Ol. Bergamottae 2,0
„ Citri 2,0
„ Rosarum gtt. 8.
„ Neroli gtt. 5.
MDS. Vinaigre de toilette.

Szminka do rąk, udelikatniająca skórę.

Rp.
Zinci oxydati 5,0
Bismuti 12,0
miesza się z
Ol. Oliv. 12,0,
poczem dodaje się:
Glycerini 5,0
Lanolini 30,0
Aquae Rosarum 10,0
Essencji pachnącej q. s.
MDS. Pasta do rąk.

Środek na popękane ręce.

(*Puder lanolinowy.*)

Rozpuszcza się lanolinę w eterze, miesza roztwór ten z węglanem magnezu tak, aby się utworzyła twarda masa, następnie suszy się ją i miesza z talkiem i krochmalem ryżowym.

Woda do włosów.

I.

Rp.
Spiritus vini 1000,0
Olei Bay 20,0
Mentholi 15,0
Aquae dest. 500,0
MDS. Płyn do włosów.

II.

Rp.
Spiritus vini 1000,0
Olei Citri 6,0
„ Bergam. 8,0
„ Petit grain 3,0
„ Cort. Aurant. 1,0
„ Menthae 3,0
Mentholi 20,0
Aquae destill. 400
MDS. Płyn do włosów.

Eliksir do zębów.

(*Podług D-ra Pièrre*).

Rp.
Fructus Anisi stellati 15,0
Spiritus vini 90% 200,0,
wytrawiać przez 3 dni, poczem dodać:
Alcanini q. s.
Ol. Menthae pip.
„ Anisi stellati ā gtt. 60.
MDS. Eliksir do płukania ust.

Eliksir tymolowy do zębów.

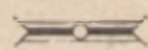
(*Podług prof. Millera*).

Rp.
Thymoli 0,25
Ac. benzoici 3,0
T-rae Eucalypti 15,0
Alcoholi absoluti 100,0
Ol. Gaultheriae gtt. XXV.
MDS. Eliksir do płukania ust.

Fr. M.



Hygiena włosów u dzieci.



Zdawałoby się, że z postępem medycyny, w szczególności hygieny, zbliżać się będzie ludzkość do ideału najwyższego zdrowia, a temsamem osiągnie organizm ludzki cechy prawdziwej piękności. Tak byłoby wistocie, gdyby uświadamianie szerokich mas ogółu postępowało szybszem nieco tempem, aniżeli dotychczas, z drugiej zaś strony, gdyby ludzie nie tylko witali z entuzjazmem każdą zdobycz z zakresu hygieny, lecz chcieli zastosować nabyte wiadomości praktycznie u siebie. Znamienne jest nawet, że niektóre wynalazki, któremi nauka poszczycić się może, jak również i te, które ona odrzuca, wywołały obojętność na racjonalne pielęgnowanie budowy ciała i jego poszczególnych narządów. Wiadomo, że technika dentystyczna stanęła w ostatnich czasach na wyżynie takiej doskonałości, iż potrafi pod względem kosmetycznym i hygienicznym uzupełnić braki naturalnych zębów. Ludzkość przyjęła tę wiadomość z prawdziwą radością, i wielu oczekuje cierpliwie chwili, w której ich usta ozdobi ta nowoczesna zdobycz medycyny. Dla wielu zatem staje się pielęgnowanie jamy ust, oraz zachowawcze leczenie chorych zębów zbyteczne, albowiem nauka postarała się o możność zastąpienia naturalnych zębów—sztucznemi.

Dziś już chyba znane są każdemu fatalne skutki gorsetu na rozwój kształtów ciała, jego wpływ ujemny na wewnętrzne narządy i t. d., a mimo to, i jakkolwiek wiedza dostarczyła mnóstwo metód skierowanych ku rozwojowi pięknych i jędrnych kształtów ciała, wolą kobiety łudzić drugich i siebie piękną budową przez zakładanie sznurówek.

Gdyby kobiety pielęgnowały racjonalnie budowę ciała od wczesnej młodości, zachowałyby piękne kształty do późnego wieku. Podobnie dzieje się z włosami. Możność pokrycia braków przy pomocy podkładek i sztucznych warkoczy czyni kobietę obojętną nawet, gdy chodzi o tak ważną ozdobę, jaką stanowią włosy.

W niniejszej pogadance zajmiemy się k a r d y n a l n e m i zasadami pielęgnowania włosów u dzieci.

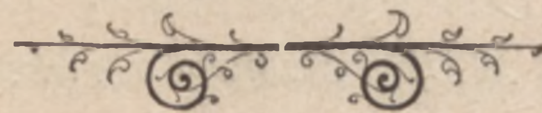
Najczęściej cierpią włosy w następstwie chorób skóry głowy. U dzieci sprowadza przeważnie wyprysk (eczema)) poważne zaburzenia w narządach włosotwórczych, wobec czego należy zwrócić baczną uwagę na p r z y c z y n y powstawania tej choroby, celem uchronienia dzieci przed nią.

Dzieci zołzowe (skrofuliczne), anemiczne i cierpiące na zaburzenia w narządach trawienia należy starannie leczyć podług przepisów lekarza domowego, albowiem przypadłości wspomniane stanowią podatne tło dla rozwoju wyprysku. Częstą przyczyną wyprysku, zwłaszcza na skórze głowy zajętej łojotokiem (wydzielina tłuszczu, łupież), bywają rany powstałe po zdrapywaniu skóry paznogciami, co tem energiczniej uskuteczniają dzieci, o ile bodźcem do drapania bywa świąd skóry zadraźnionej kwasami tłuszczowemi. W takich tedy razach należy się przekonać o istnieniu łupieżu, a po skonstatowaniu tej przypadłości byłoby wskazane staranne i częste mycie głowy w gorącej wodzie i *delikatnie* działającem mydłem od łupieżu. Po jednorazowem już wymyciu głowy odpowiedniem mydłem od łupieżu i skrupulatnem spłukaniu głowy, celem usunięcia wszelkich śladów mydła, ustępuje świąd w zupełności.

Ważnym momentem sprzyjającym powstawaniu wyprysku są pasorzyty. Z niemałem zdziwieniem i przykrością konstatują nieraz matki na główkach starannie pielęgnowanych dziatek żyjątka, których pochodzenie przypisać należy służbie, posługującej się grzebieniami mieszkańców domu. W tych razach należy rano posmarować skórę główki i włosy rozczynem niezapalnej nafty z oliwą (pół na pół), a po upływie kilku godzin wymyć starannie główkę w gorącej wodzie z dodatkiem kawałka zwyczajnej sody i mydłem używanem do prania bielizny.

Po wymyciu głowy wyczesuje się pozostałe nieczystości gęstym grzebieniem. Podaną procedurę mycia głowy należy po trzech dniach powtórzyć, wszelako bez sody i mydłem neutralnem. Wypada nadmienić, że wszelkie przybory toaletowe należy, po ich wymyciu w wodzie z sodą, poddać dezynfekcyi w 5°/₀ wodzie karbolowej. Wiadomo, że i niektóre choroby skóry głowy przenieść można grzebieniem, względnie szczotką, to też powinien nas fakt powyższy bardziej skłaniać do p r z e c h o w y w a n i a przyborów toaletowych pod zamknięciem, aniżeli do bezskutecznych przekonywań służby o szkodliwości generalizowania zasad komunizmu.

(Dalszy ciąg nastąpi).



TREŚĆ 3-go N-ru KOSMETYKI:

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telef. **36.46.**